

il piacere  
di farti bella

Con il lifting si possono togliere dieci anni al viso. Ma basta dare un'occhiata alle mani per capire la vera età di una persona. «Esposte a ogni tipo di aggressione, come sole, freddo e detersivi, invecchiano prima di ogni altra parte del corpo» dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «Le prime increspature sul dorso delle mani si formano già a 30 anni, poi arriva qualche macchia, infine la pelle si assottiglia e perde tono». Risolvere questi problemi si può. Ecco le strategie giuste e i consigli dell'esperto.

**Le macchie scure** sono dovute ad accumuli di melanina che le cellule cutanee, a causa dell'invecchiamento cutaneo, non riescono più a smaltire. «Appena compaiono le prime chiazze, bisogna prendere l'abitudine di usare, anche più volte al giorno, una crema che contenga acido cogico: è una sostanza che blocca la melanina, quindi evita che si formino nuove macchie o si ingrandiscano quelle che ci sono già» spiega Di Pietro. Occorre, poi, evitare i raggi del sole: anche in inverno ci vuole una crema con filtri almeno 15. E, per un'azione più efficace, si può chiedere al medico un integratore a base di vitamine C ed E, che aiutano la melanina a riassorbirsi. «Quando il problema è più accentuato, il dermatologo può fare un peeling a base di alfaidrossiacidi, che rimuove lo strato superficiale della pelle» continua l'esperto. Di solito sono necessarie 5 sedute, a distanza di 10 giorni l'una dall'altra. Se le macchie sono più profonde, però, ci vuole il laser che le cancella definitivamente.

**Anche alle mani vengono le rughe.** All'inizio, si approfondiscono le pieghe sulle dita, a livello delle articolazioni, poi, con il tempo, si segna la pelle del dorso. «Il segreto per avere mani lisce

(segue a pagina 60)

## Le età della prevenzione

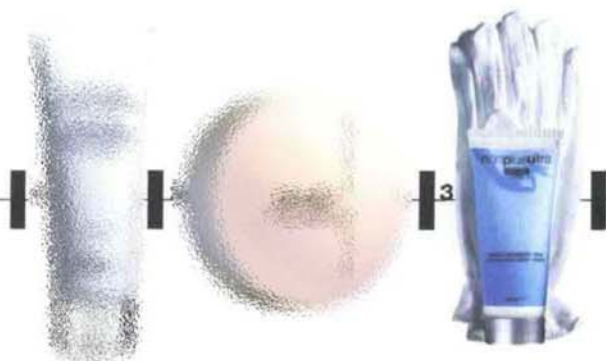
Ecco le strategie da mettere in pratica per conservare le mani belle, morbide e giovani il più a lungo possibile.

**20** anni: previeni l'aridità cutanea. A questa età, infatti, si tende a trascurare le mani, così spesso si arrossano e si screpolano. Soprattutto se vai in motorino, prendi l'abitudine di indossare dei guanti imbottiti in inverno e quelli senza dita nella bella stagione. Una volta alla settimana, massaggia dell'olio d'oliva extravergine come se fosse una normale crema. Contiene sostanze, come l'acido linoleico, che nutrono la pelle.

**30** anni: previeni le rughe. Tratta le mani come il viso: metti due volte al giorno una crema idratante. E, una volta al mese, fai un impacco di paraffina dall'estetista, per restituire morbidezza alla cute. Dopo un leggero peeling, si applica la cera tiepida sulla pelle e quando, dopo circa 20 minuti, è indurita, si toglie come un calco.

**40** anni: previeni le macchie. Usa, almeno mattina e sera, una crema specifica schiarente e fai, ogni 15 giorni, un impacco antimacchia. Si prepara mescolando, in una ciotolina, un cucchiaino di miele, due di ribes schiacciati e il succo di un limone. Poi si applica il composto sul dorso delle mani, si lascia agire per 10 minuti e si risciacqua con cura.

**50** anni e oltre: previeni la mancanza di tono. Per mantenere elastica la pelle, fai questa maschera nutriente. Servono 25 grammi di cera vergine e 100 di olio di mandorle, che hanno proprietà rigeneranti. Si scioglie a bagnomaria la cera d'api nell'olio. Quando il composto si è liquefatto, si toglie dal fuoco e, una volta intiepidito, si possono aggiungere, a piacere, tre gocce di olio di rosa mosqueta, antietà.



**3 - Se** vuoi un trattamento d'urto, fai una maschera antietà alle mani, da tenere in posa protetta dai guantini di cotone. È ideale NonPlusUltra Anti-Age Mains di Vanityline (nei centri estetici).